



※写真はイメージです。

みずみずしくやわらかな春キャベツをさっぱり味でたっぷりいただきます！

豚肉とキャベツとしめじのさっぱり炒め

材 料 (4人分)

春キャベツ …………… 1/2個 (400g)

ブナしめじ …………… 1パック

にんじん …………… 4cm

にんにく …………… 1片

豚うす切り肉 …………… 200g

A しょうゆ・酒 …………… 各大さじ1

片栗粉 …………… 小さじ1

サラダ油 …………… 大さじ2

B 塩 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1/2

こしょう …………… 少々

作り方

1. 豚肉はひと口大に切ってAをまぶしておく。
2. キャベツの葉は4～5cm角に、芯は薄切りにする。
3. しめじは石づきを除いて小房に分け、にんじんは細切りにする。
4. にんにくは薄切りにする。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して4を炒め、香りがでてきたら2の芯、3・2の葉の順に加えて八分通り炒め、Bで調味してとりだす。
6. 5の鍋をさっと拭いてサラダ油大さじ1を熱し、1を炒めて火を通し、5を戻してサッと混ぜ合わせる。